

Zwiększanie współczucia

Drzewo z prawdziwym obrazem „ja”

EFEKTY ĆWICZENIA



Samoświadomość

NIEZBĘDNE MATERIAŁY



Kartka papieru
i długopis

CZAS TRWANIA



15 minut

1. Co?

Kreatywne ćwiczenie, które zachęca uczestników do zastanowienia się nad tym, kim są, skąd pochodzą i dokąd zmierzają.

2. Dlaczego?

Zachęcanie do autorefleksji pomaga uczestnikom odkryć ich prawdziwe „ja” i dostrzec, że ich rzeczywistość zmienia się bardzo szybko.

3. Jak?

Zaprezentuj ilustrację *drzewa z prawdziwym obrazem „ja”* lub odpowiedni rysunek na kartce papieru. Poproś uczestników o narysowanie drzewa z korzeniami, pniem, gałęziami i liśćmi. Zaczynaj od korzeni drzewa. Poproś uczestników o dodanie słów i zwrotów, które najlepiej opisują ich „korzenie”. Skorzystaj z następujących sformułowań:

- + Moje miejsce urodzenia to...
- + Pamiętam...
- + Moja rodzina to...
- + Zdarzało mi się mieć trudności z...
- + Uczucie szczęścia pojawiało się, gdy...
- + Osoba, z którą udało mi się najbardziej zaprzyjaźnić, to...

Następnie przejdź do pnia. Niech uczestnicy skoncentrują się na teraźniejszości i na tym, gdzie widzą siebie obecnie. Skorzystaj z następujących sformułowań:

- + Siłę daje mi...
- + Największą wdzięczność odczuwam, gdy...
- + Wyzwaniem jest dla mnie...
- + Odczuwam współczucie, kiedy...

Na koniec skup się na liściach. Niech każda osoba uczestnicząca w ćwiczeniu wyobrazi sobie siebie w przyszłości. Skorzystaj z następujących sformułowań:

- + Marzę o...
- + Mam nadzieję, że...
- + Pomagam innym poprzez...
- + Wierzę w...
- + Ważne, że jestem...
- + Kiedy będę mieć więcej lat...

Po zakończeniu ćwiczenia uczestnicy dzielą się swoimi doświadczeniami, korzystając ze zdań z sekcji *Na początek*.

4. Na początek

- + Co udało ci się odkryć na swój temat?

Czy wiesz?

Wspieranie młodych, uczących się osób w kształceniu silnego poczucia własnego „ja” pomaga im żyć w bardziej autentyczny sposób oraz odczuwać współczucie i zrozumienie wobec siebie i innych.

Zwiększanie współczucia

Drzewo z prawdziwym obrazem „ja”

Liście

Marzę o _____

Pomagam innym poprzez _____

Ważne, że jestem _____

Mam nadzieję, że _____

Wierzę w _____

Kiedy będę mieć więcej lat _____

Pień

Siłą daje mi _____

Wyzwaniem jest dla mnie _____

Największą wdzięczność odczuwam, gdy _____

Odczuwam współczucie, kiedy _____

Korzenie

Moje miejsce urodzenia to _____

Moja rodzina to _____

Uczucie szczęścia pojawiało się, gdy _____

Pamiętam _____

Zdarzało mi się mieć trudności z _____

Osoba, z którą udało mi się najbardziej zaprzyjaźnić, to _____

